

密苏里州WIC批准的水果和蔬菜



如何使用水果和蔬菜支票

- 仅限在WIC指定的杂货店使用水果和蔬菜支票。
- 只购买新鲜和冷冻的水果和蔬菜。
- 不要超出支票上打印的数额。
- 不要支付超出水果和蔬菜支票价值的现金。
- 您不会拿回现金或零钱。
- 一次购买可以使用多张水果和蔬菜支票。例如，一张6美元和一张10美元的支票可以作为16美元一次性使用。



新鲜水果

准许:

- 任何种类的新鲜不加糖^{*}的整只或切半的水果
- 带果汁或浓缩果汁包装的水果

不准许:

- 加糖^{*}或焦糖的新鲜水果
- 水果自助餐容器或聚会用托盘
- 水果篮
- 干果或水果卷
- 沙拉台上可购买的水果
- 坚果(如花生)或水果坚果什锦
- 带水果的烘烤制品(如蓝莓松饼、水果和南瓜派)
- 点缀或装饰性水果
- 独立的熟食份量

* “加糖”包括玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、麦芽糖、葡萄糖、蔗糖、蜂蜜和枫蜜。



新鲜蔬菜

准许:

- 任何品种不加糖^{*}、脂肪、或者油的新鲜整只或切开的蔬菜
- 袋装的生菜和沙拉绿菜叶
- 薯类和甘薯
- 新鲜的大蒜和姜

不准许:

- 白色、红色或者金黄色土豆
- 蔬菜自助餐容器或聚会用托盘
- 蔬菜篮
- 附带沙拉酱、乳酪、油煎方型小面包片，或者其他添加成份的袋装的生菜或沙拉绿菜叶
- 独立的熟食份量
- 加奶油的，加酱料的或者蘸面的蔬菜
- 蔬菜-谷类(意大利面或米)搭配食物
- 沙拉台上可购买的蔬菜
- 点缀或装饰类蔬菜(如辣椒串，大蒜，金瓜、涂画的南瓜和印第安玉米)
- 当作调味成份的草本或香料。

冷冻蔬菜

准许:

- 任何品牌、类型和包裹大小
- 薯类和甘薯
- 冷冻四季豆，冷冻糖豆荚，冷冻甜豆荚，冷冻绿豆荚
- 普通或低温钠冷冻蔬菜
- 任何原味的蔬菜，原味的什锦蔬菜(没有白或红色土豆)



不准许:

- 白色、红色或者金黄色土豆
- 炸薯条，马铃薯煎饼，薯球，其他形状的土豆
- 加糖^{*}、脂肪、或者油
- 乳酪酱、任何其他类酱料或者黄油
- 腌制的，调味的或者蘸面的蔬菜
- 配合酱料、意大利面、米，或者其他成份的蔬菜

冷冻水果

准许:

- 任何品牌、类型和包裹大小
- 任何原味的水果，原味的什锦水果
- 任何带果汁、人造甜味剂、或者水的冷冻水果。



不准许:

- 加糖^{*}的冷冻水果



Missouri
WIC

一位机会均等或支持行动雇主。
在一个非歧视基础上提供服务。
#1228 Simplified Chinese (09-09)